

Kapitola 3

Príbeh môjho života...

Minulosť, prítomnosť a budúcnosť



Rozprávanie príbehu vlastného života



**Rozprávanie príbehu o svojom živote je tradícia, ktorá trvá už tisícky rokov.
Tri dôležité veci ohľadom rozprávania sú...**

- 1. Pamätaj, že je jedno, či je tvoj príbeh nezvyčajný alebo obyčajný, stojí za to ho porozprávať...**
- 2. Počas rozprávania skús porozumieť tomu, aký dopad majú udalosti v tvojom živote na to, akým spôsobom vnímaš svet, ako rozmýšľaš, ako sa správaš...**
- 3. Skús porozprávať príbeh svojho života čo najúplnejšie ako sa ti len dá. Rozmýšľaj o ňom v troch úsekoch: v minulosti, v prítomnosti a v budúcnosti...**

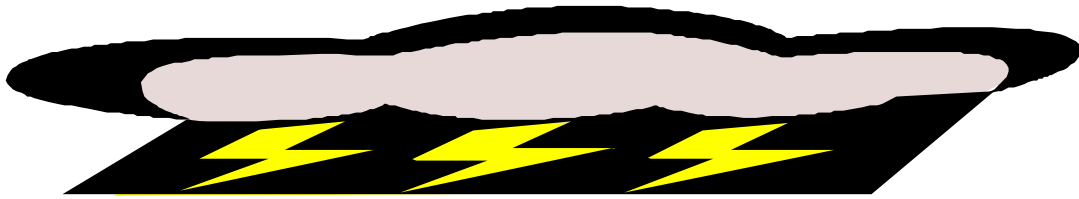
Minulosť...



Opíš alebo nakresli svoj najlepší deň v živote...

Čo spôsobilo, že sa tento deň stal v tvojom živote významným?

Minulosť



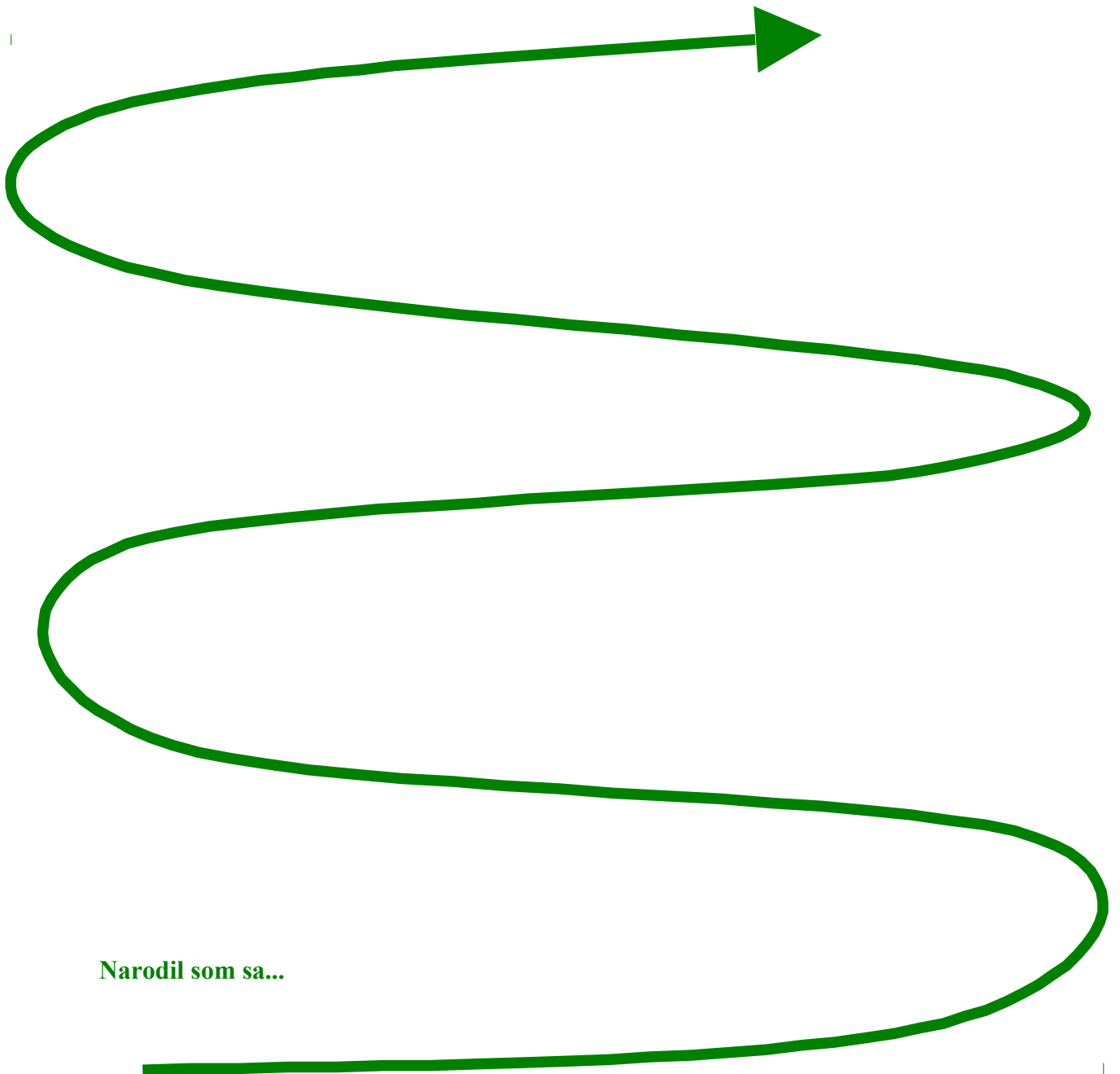
Opíš alebo nakresli svoj najhorší deň v tvojom živote...

Čo spôsobilo, že sa tento deň stal v tvojom živote významným?

Moja životná cesta

Použi túto krivku na zaznačenie všetkých dôležitých udalostí, ktoré sa stali v tvojom živote. Začni dátumom svojho narodenia...

Budúcnosť...



Narodil som sa...

Prítomnosť. Ako vyzerá môj bežný deň...



V noci...

Večer...

Popoludní...

Ráno...

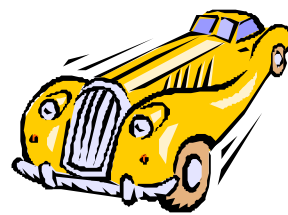
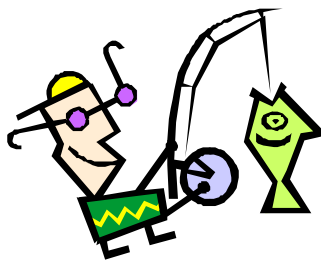
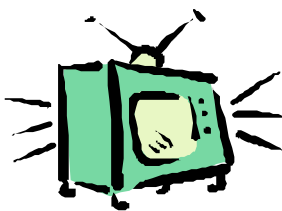


Prítomnosť



Mojimi najbližšími priateľmi sú...

Moje koníčky a záľuby sú...



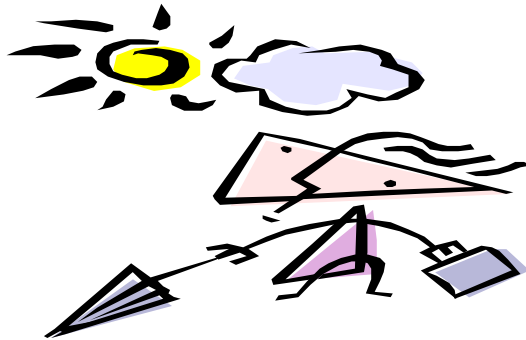
Prítomnosť



Najlepšie na mojom živote momentálne je...

Čo spôsobilo, že sú tieto veci teraz pre teba dôležité?

Prítomnosť

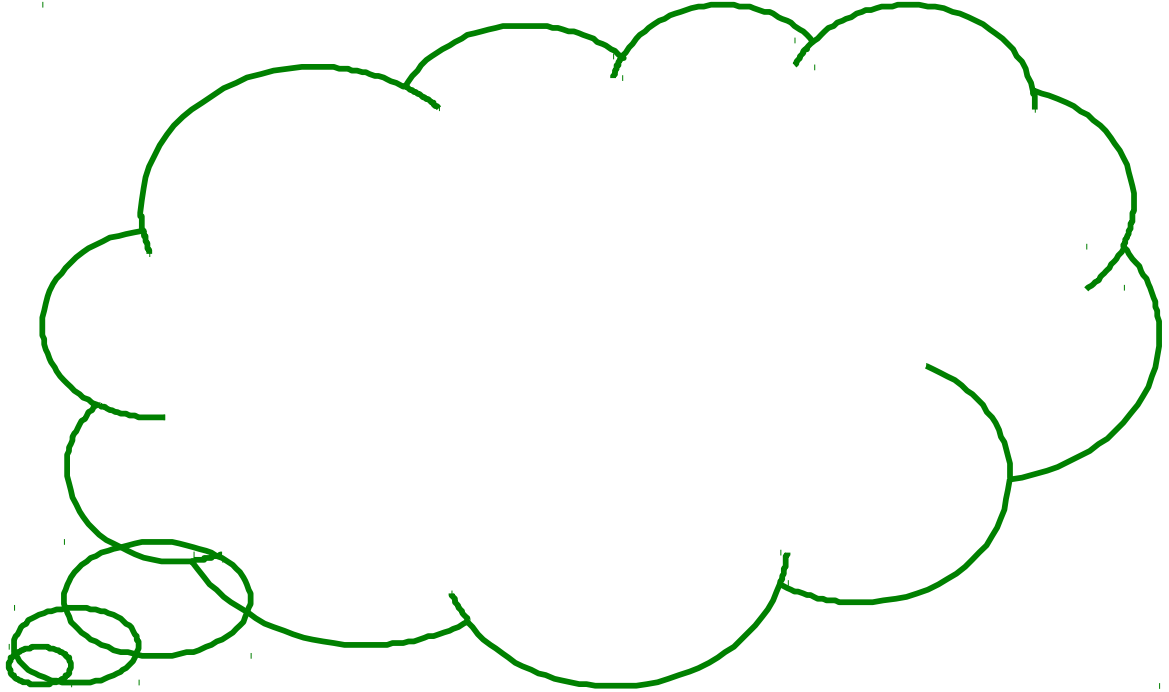


Najväčšie výzvy, ktorým teraz čelím sú...

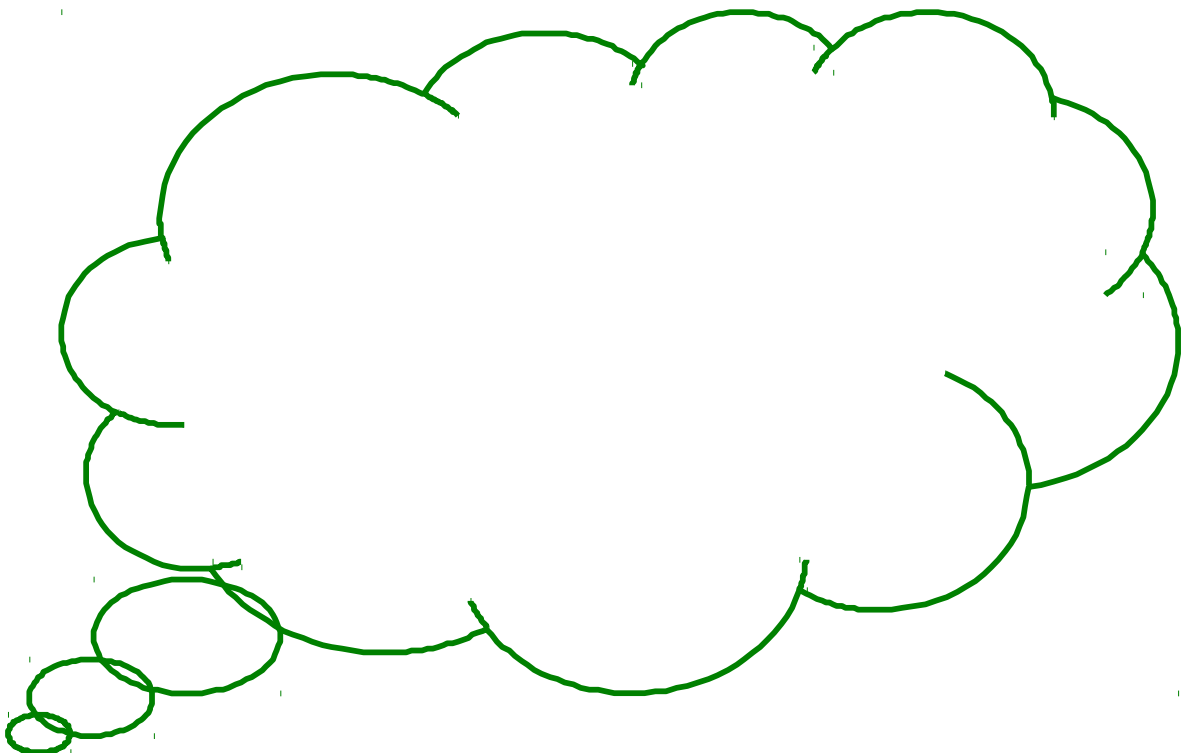
Čo spôsobilo, že sú tieto výzvy dôležité v tvojom živote?

Budúcnosť

Toto sú moje sny a túžby...



V mojej budúcnosti sa najviac bojím...



Budúcnosť

Aby sa moje sny a túžby v budúcnosti splnili, chystám sa urobiť nasledujúce kroky...

1.

2.

3.

4.

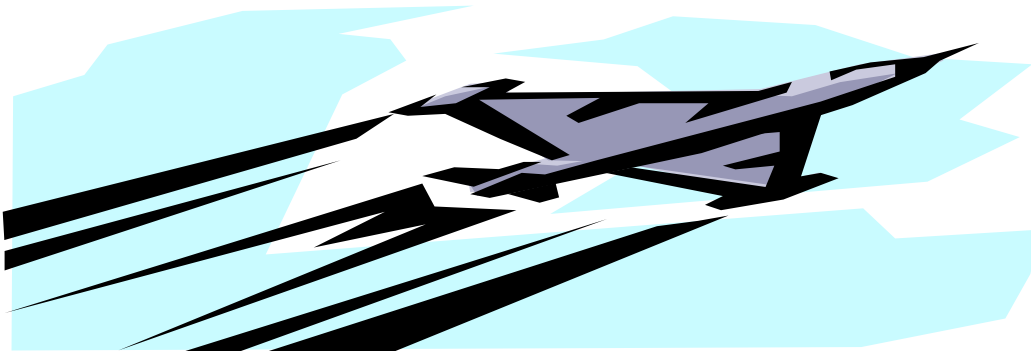
Aby sa moje sny a túžby v budúcnosti splnili, bol by som rád, keby mi iní ľudia pomohli v...

1.

2.

3.

4.



Príbeh môjho života

Na základe vyplnenia tejto časti príručky som spoznal,
že najdôležitejšie na mojej minulosti, prítomnosti a budúcnosti je...

